

# MERIDIAN SOUTHERN BAPTIST CHURCH HỘI-THÁNH TIN-LÀNH BÁP-TÍT VIỆT-NAM

660 S. Third St., El Cajon, CA 92019  
Phone: (619) 444-1106 • Fax: (619) 444-1499  
Mục-Sứ PHẠM THẠNH BINH, Pastor



SỐ 704

"Lời Chúa là ngọn đèn cho chơn tôi,  
ÁNH SÁNG cho đường lối tôi"

Thư Thiên 119:105

June 7th 2020. Vol. 45. No. 6

SỐ 704 \* Chúa Nhật, ngày 7 tháng 6 năm 2020

## TỰ BỒI

Tôi đã luận đến Tự Ái, Tự Chủ, Tự Nguyên, Tự Xét, Tự Vệ, Tự Cường, Tự Do, Tự Kiêu, Tự Hào, Tự Túc, Tự Trị, Tự Tỉ, Tự Đại, Tự Tin, Tự Tại, Tự Nhiên, Tự Vấn, Tự Lượng, Tự Lập, Tự Thỏa, Tự Hoại, Tự Bỏ, Nay đến Tự Bồi.

Tiếng Việt mình hay, đi đôi với "bồi" nhiều lắm. Ngại nhất là "bồi thương", chúm nhất là "bồi dưỡng". Muốn "bồi dưỡng" phải chú ý đến "bồi bổ" mới có thể "bồi dưỡng" được.

"Bồi" là tăng thêm; "bổ" là ích-lợi - "bổ ích". Có ba lãnh-vực chúng ta phải "tự bồi" đó là: Bồi-bổ thể-xác, bồi-bổ tâm-hồn và bồi-bổ tâm-linh.

"Bồi-bổ" thể-xác là phần chính yếu trong cuộc sống. Ăn- uống rất cần-thiết "bồi-bổ" thân-xác. Lâm vào cảnh đói nghèo, chúng ta ăn- uống để duy-trì sự sống. Song khi chúng ta "đủ" ăn là nghĩ ngay đến "bồi-bổ". Bồi "bồi-bổ" mà người ta đưa ra "ché-dộ" ăn- uống.

"Chế-dộ" không áp-dụng chung cho mọi người. Tùy theo cơ-thể chúng ta cảm nhận biết phần "suy-yếu" mới "bồi-bổ", phần "dư-thừa" thì "kiêng".

Theo sinh-lý học, cơ-thể con người là một bộ máy tốn nhiều nhiên-liệu, và là bộ máy thông-minh biết thu-nhận nhiên-liệu nào "bổ" cho mỗi phần nơi cơ-thể. "Chế-dộ" ăn- uống cho chúng ta biết cơ-thể cần: Chất protein cung cấp năng-lượng cho cơ-thể vận-hành. Nhưng ăn uống quá nhiều chất protein dễ gây ra sạn thận; Chất béo (fat) có omega 3 thì tốt. Chất sắt (fiber) trong ngũ cốc; Chất canxi giúp cho xương; Chất carb cũng có loại tốt, loại xấu. Ở Mỹ, cầm món ăn- uống đóng hộp có ghi rõ số lượng các "chất" để chúng ta "liệu" mà ăn- uống. Các sách dạy nấu ăn cũng ghi ra lượng các "chất" trong món ăn. Người Việt mình thích ăn- uống "ngon" cho khoái khẩu, nhưng "bồi bổ" chỉ nên ăn- uống "ngon-lành".

Tôi rất cần-trọng "ché-dộ" ăn- uống, "ngon" là phụ, "bổ" là chính, và "bổ" óc là ưu-tiên để trí nhớ khỏi suy-giảm và năng-lực suy-xét đủ để tránh làm-lấn và chân-chính rõ-ràng.

Niềm tin Cơ-đốc nhân chân-chính, theo điều Kinh-Thánh dạy trong I Cô-rinh-tô 6 như vậy: "Anh em há chẳng biết rằng thân-thể mình là đền thờ của Đức Thánh-Linh đang ngự trong anh em" (c.19). Vì cơ đó, Cơ-đốc nhân lo gìn-giữ "thân-thể" hơn lo "bồi dưỡng". Gìn-giữ "thân-thể" không phải để khỏi đau-yếu, nhưng để khỏi phạm tội, nhất là phạm tội tà-dâm. "Hãy tránh sự dâm-dục. Mặc dầu anh em phạm tội gì, tội ấy còn là ngoài thân-thể; nhưng kẻ buông mình vào sự dâm-dục, thì phạm đến chính thân-thể mình" (c. 18). Và "lấy thân-thể mình làm sáng danh Đức Chúa Trời" (c. 20). Là dùng "thân-thể" "làm việc lành mà Đức Chúa Trời đã sắm-sẵn trước cho chúng ta làm theo" (Ê-phê-sô 2:10), "để họ thấy những việc lành của các người mà ngợi-khen Cha các người ở trên trời." (Ma-thi-ơ 5:16).

Tôi lo "bồi-dưỡng" thể xác để đủ sức "làm xong công-việc Cha giao cho làm" (Giăng 17:4).

"Bồi dưỡng" thể-xác để "mạnh"; "bồi-bổ" tâm hồn để "khỏe" có phần khó-khăn hơn. Biết bao người "mạnh" mà không "khỏe".

Người sống "khỏe" là tâm-hồn luôn thơ-thới, an vui. Tôi đã giải bày phương cách sống thơ-thới, an vui trong hai cuốn sách: **Hài-Hòa Trong Tình Người - The Harmony In Humanity**, xuất-bản tháng 5 năm 2008. **Sống Thích-Thú - Exciting Living**, xuất-bản tháng 3 năm 2009.

Theo tâm-lý học, sống "thơ-thới" là không "wướng-vấn" những thứ "lãng-nhàng" theo dục tính. Thời xa-xưa ai mà không đọc **Quảng Gánh Lo Đi và Vui Sống**. Ngày nay loại sách này quá nhiều, giúp ta biết "buông-thả" những gì làm cho đời sống chán-nản, nặng-nề, và "thu thập" những gì làm cho đời sống thoải-mái, vui-tươi. Đạt đến cuộc sống "bình-dị, tự-nhiên, vui-vẻ" là "khỏe".

Cơ-đốc nhân không "quảng gánh lo đi" nhưng "quảng" -- "bỏ khỏi anh em những sự cay-dắng, buồn giận, tức mình, kêu-rầu, mắng-nhiếc, cùng mọi điều hung-ác" (Ê-phê-sô 4:31) là đủ "thơ-thới". Tâm-hồn lúc nào cũng có "lòng yêu-thương, sự vui-mừng, bình-an, nhin-nhục, nhơn-tử, hiền-lành, trung-tín, mềm-mại, tiết-độ" (Ga-la-ti 2:22) là "thoải-mái, vui-vẻ, khỏe".

"Bình-dị" là giản-dị, bình-thường, không cầu-kỳ. "Bình-dị" là người sao ta vậy, "cầu-kỳ" là làm sao ta khác người, trội hơn người. Người "cầu-kỳ" không bao giờ thơ-thới, trái với thông-thường, mắt về tự-nhiên, giản-dị.

Cơ-đốc nhân luôn "bình-dị" vì Chúa Jê-sus luôn "bình-dị" với mọi người. Kinh-Thánh khẳng định: "Ngài vốn có hình Đức Chúa Trời, song chẳng coi sự bình-dẳng mình với Đức Chúa Trời là sự nên nắm giữ; chính Ngài đã tự bỏ mình đi, lấy hình tôi-tớ và trở nên giống như loài người" (Phi-líp 2:7). Ngài có thể người nói chuyện với người đàn bà xấu nét (Giăng 4:7-26); Ngài có thể nói chuyện với "mấy người Pha-ri-sai và mấy thầy thông-giáo" (Ma-thi-ơ 15:1) giới lãnh-đạo trong tôn-giáo. Khi Chúa Jesus sai các môn-đồ đi ra rao-truyền "tin-lành", Ngài Phán: "Hãy khôn-khéo như rắn, đơn-sơ như chim bồ-câu" (Mác 10:16), rất "bình-dị". Phao-lô rất "bình-dị" để, "trở nên mọi cách với mọi người" (I Cô-rinh-tô 9:22). Cơ-đốc nhân chân-chính không có "áo" khác thường để tỏ mình ra. Nhưng "mặc lấy Đấng Christ" (Ga-la-ti 3:27) là đủ.

"Vui-vẻ" biểu lộ bằng cười. Cười được là "khỏe" vì "một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ" như Kinh-Thánh khẳng-định: "Lòng vui-mừng vốn một phương thuốc hay" (Châm-ngôn 17:22). Mời Quý Vị đọc **Mở Miệng Cười** trong sách **Học NƠI TRƯỜNG ĐỜI II** từ trang 191-204 sẽ biết cười "bồi-bổ" tâm-hồn thế nào.

Cơ-đốc nhân chân-chính, có tâm-hồn vui-vẻ là "khỏe". Sự vui-vẻ của Cơ-đốc nhân không thuộc loại "ham vui" nên tìm cách "mua vui", đôi khi vướng-mắc "vui trong chốc lát mà sầu thiên thu". Cơ-đốc nhân "rất vui-mừng trong Chúa" (Phi-líp 4:10) "tự-nhiên".

"Bồi dưỡng" tâm-linh là Bình-An. Bình-an cũng là cảm-súc của tâm-hồn, bình-an cảm-súc rất bấp-bênh, chợt có, chợt mất. Chúng ta đang đi đạo nơi thanh-vắng, bỗng nghe một tiếng động mạnh là bất an ngay. Đứng trên một tảng đá vững chắc nơi vực sâu, nhìn xuống vực sâu là tự nhiên cảm nhận bất an, run-sợ. Nhưng bình-an trường-tồn ở trong tâm-linh. Tâm-linh, con người khó quan-tâm. Tâm-Linh con người đòi-hỏi con người "liên-hệ" với thần linh. Bởi sự "liên-hệ" này mà con người có "thờ cúng", có "tôn-giáo". Tâm-linh con người luôn bất an theo nguyên-tri (tự khắc

biết) vì có trong lòng "đầy-dẫy mọi sự không công-bình, độc-ác, tham-lam, hung-dữ; chan-chứa những điều ghen-ghét, giết người, cãi-lấy, dối-trá, giận-dữ; hay mách, dèm-chê, chẳng tin-kính, xấu-xược, kiêu-ngạo, khoe-khoang, khôn-khéo về sự làm dữ, không vâng-lời cha-me, đại-dột, trái lời giao-ước, không có tình-nghĩa tự nhiên, không có lòng thương-xót" (Rô-ma 1:29-31). Tất cả "đầy-dẫy" được liệt-kê là xấu-xa, tội-lỗi, ngược với ý-niệm "nhơn chi sơ tánh bản thiện".

"Thờ cúng", "tôn-giáo" là phương cách đem con người về "bản thiện". Nhưng tất cả "thờ cúng" và "tôn-giáo" chẳng đem lại "bình-an" cho tâm linh. Vì:

Cả đời làm lành, điều lành chưa đủ,  
Một ngày làm dữ, điều dữ quá dư.

Thôi đành "cầu an" nơi thần linh và chẳng ai nhận được sự bình-an nơi thần-linh. Lia đời, người thân yêu luôn "cầu hồn" mong người qua đời được "bình-an" nơi chín suối" đầu đã "an giấc ngàn thu". Hầu hết các "tôn-giáo" đều có "thờ cúng" người qua đời.

"Bồi dưỡng" bình-an chỉ bằng cách "bịt tai" để trở nên "điếc không sợ súng" hầu có bình-an; "bịt mắt" như hình thức "nhắm mắt lia đời" để bình-an; "bịt miệng" để khỏi "lỡ lời" mang họa hầu được bình-an. Phương-cách "bồi-dưỡng" bình-an hiện nay là "thiền", "tịnh".

Cơ-đốc nhân chân-chính luôn có sự bình-an trong tâm-linh bởi biết chắc được cứu-rỗi bởi tin-nhận Chúa Jê-sus làm Cứu Chúa của mình; Cơ-đốc nhân chân-chính là "người thánh và rất yêu-đấu của Ngài" (Cô-lô-se 3:13) biết chắc Đức Chúa Trời yêu-thương mình và "Ngài đã yêu người thuộc về mình trong thế-gian, thì cứ yêu cho đến cuối cùng" (Giăng 13:1), nên "quyết chẳng có điều sợ-hãi trong sự yêu-thương, nhưng sự yêu-thương trọn- vẹn thì cất bỏ sự sợ-hãi" (I Giăng 4:18).

Cơ-đốc nhân chân-chính chẳng những không "sợ-hãi" mà còn bình-an trong bình-an của Chúa như lời Chúa Jê-sus phán: "Ta để sự bình-an lại cho các người, ta ban sự bình-an ta cho các người; ta cho các người sự bình-an chẳng phải như thế-gian cho. Lòng các người chớ bối-rối và đừng sợ hãi" (Giăng 20:19).

Chúa Jê-sus có nhiều danh xưng, một trong những danh xưng đó là "Chúa Bình-An" (Ê-sai 9:5). "Chính Chúa bình-an ban sự bình-an cho anh em trong mọi khi, đủ mọi cách" (II Tê-sa-lô-ni-ca 3:16).

Cuộc đời tôi cũng như nhiều Cơ-đốc nhân chân-chính luôn gặp những tai-họa bất chợt, thế mà vẫn bình-an, đúng như lời Kinh-Thánh khẳng-định: "Sự bình-an của Đức Chúa Trời vượt quá mọi sự hiểu-biết, sẽ giữ-gìn lòng và ý-tưởng anh em trong Đức Chúa Jê-sus-Christ" (Phi-líp 4:7).

"Bồi-dưỡng" tâm-linh qua học, suy gẫm lời Kinh-Thánh (tôi đã viết và xuất-bản 35 cuốn Bài Học Kinh-Thánh) để biết "tôn Đấng Christ là Chúa, làm thánh trong lòng mình" (I Phi-e-rơ 3:15). Chính Ngài là "Chúa Bình-An" sẽ "giữ-gìn lòng và ý-trưởng (bình-an) anh em trong Đức Chúa Jê-sus-Christ".

Nhớ "bồi-dưỡng" thân-thể, tâm-hồn, tâm-linh đúng cách để sống "bình-dị, tự-nhiên, vui-về, khỏe" suốt đời.

**PHƯƠNG DANH ĐỘC GIẢ ÛNG-HỒ ANH-SÁNG**  
- Cô Phan-Thanh-Linh - Lakeside, CA 200\$00  
- Ô.B. Từ James - Laguna Hills, CA 100\$00  
- Ô.B. MS Lily-Văn-Tiểu - Burbank, CA 100\$00

**CHÂN-THÀNH CẢM-ƠN QUÝ VỊ**

\* Bruu-phí hàng tháng gửi Anh-Sáng trên 1,000 đô. Rất cần sự trợ-giúp của Quý Vị. Cảm-ơn.

Bạn già thâm niên - Mục-sư Nguyễn-Xuân-Hồng

**MỪNG BẠN GIÀ**

Mừng bạn già tôi  
85 tuổi đời  
Vẫn còn sức khỏe  
Tiếp-tục hằng-say  
Cầm-cui mỗi ngày  
Viết lách lai-rai  
Xuất-bản dài-dài  
Mỗi năm một cuốn.  
Mừng bạn già tôi  
85 tuổi đời

Vẫn nhớ thật dai  
Kể chuyện thật tài  
Chuyện nay chưa đủ  
Thêm chuyện đời xưa  
Chẳng biết thực hư  
Chỉ cần ý-nghĩa  
Lại thêm ghép chữ  
Một ý thành mười  
Có lúc bật cười  
Nhiều khi nghiêm túc.  
Đôi lời thân chúc  
Bạn mãi vui-trời  
Khỏe mạnh yêu đời  
Để còn viết nữa.

**CHÂN-THÀNH CẢM ƠN**

\* Thư bà QP. Mục-sư Phan-Văn-Phen

"Tôi đang đọc 4 bản nay. Tạ-ơn Chúa, cảm-ơn Mục-sư, tôi học hiểu sâu thêm nhiều điều lắm. Xin Mục-sư gửi sách Học Nội Trường Đời II (tôi tặng) đến nhưng người sau đây ..."

\* Bà gửi thư cùng số tiền 120 đô để tôi gửi sách đến 6 người bạn của bà. Bà đã cho tôi món quà "sinh-nhật" rất quý-giá.

\* Thư Mục-sư Võ-Xuân-Sinh

"Quả thật, Trường Đời muốn vạn nẻo, có vô-số những bài học. Cảm-ơn Mục-sư đã được Đức Chúa Trời dùng luận "Mở". Gần bốn trăm trang giấy, sách giúp cho độc giả có dịp đọc, học vô-số lời quý giá từ cổ xưa đến mới mẽ trong Học Nội Trường Đời II. Đọc học là biết "mở" đúng thời-điểm, đúng người nhận.

Thật là một cuốn sách theo ý tôi, không phải chỉ nên đọc, nhưng rất cần đọc, vì khi còn sống chúng ta vẫn còn giao-tiếp với mọi người."

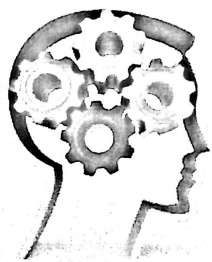
\* Cảm-ơn lời cổ-vũ: "Không phải chỉ nên đọc, nhưng rất cần đọc".

\* Thư Nhà Văn Trà-Lũ ở Canada.

"Tôi đã nhận được tác-phẩm Học Nội Trường Đời II và tập nhỏ Truyền Hồn Neo Bén, tôi đang say mê đọc, lời văn của Mục-sư có sức quyến-rũ lạ thường. Vào tuổi 85 mà Mục-sư đã viết và xuất-bản xong 115 tác-phẩm, quả là một pháy lạ của Chúa ban cho Mục-sư. Xin hết sức bái-phục. Tôi cùng tuổi với Mục-sư mà thấy sức-khỏe yếu đi nhiều lắm. Cầu Chúa cho Mục-sư sống dài thọ 100 để chúng tôi được hưởng nhờ thêm. Thấy giá sách 15 mà tiền bưu điện đến 20 thì biết lòng ru-ái của Mục-sư. Kèm đây là chi phiếu (100 đô) đóng góp vào quỹ mở mang Nước Chúa. God Bless Us."

\* Cảm-ơn "hào-phóng" của Nhà Văn.

\* Vài vị cùng "hào-phóng" như Nhà Văn Trà-Lũ để bù lại nhiều vị nhận sách mà "quên" yểm-trợ chút ít để trả tiền in và bưu-phí.



**4 Điều THƯỢNG ĐẾ Muốn Bạn Cần Biết**

**HỘI THÁNH BÁP-TÍT VIỆT NAM SALVATION**  
2510 N. GLENBROOK DR, GARLAND, TX 75040  
INFO@SALVATIONVBC.ORG  
SALVATIONVBC.ORG | FB: /SALVATIONVBC

Nhu Cầu và Sự Bất Lực của Bạn		Sự Ban Cho và Lời Hứa của Thượng Đế	
"Vi mọi người đều phạm tội, không đáng hưởng vinh hiển của Thượng Đế." "Vi tiên công của tội lỗi là sự chết." "Linh hồn nào phạm tội, linh hồn đó sẽ chết." (Kt. Rô-ma 3:23, 6:23, Ê-xê-chi-ên 18:4)	"Vi không ai nhờ tuân theo luật pháp mà được hóa thuận lại với Thượng Đế cả." "Nhờ ân sủng, anh chị em được cứu rỗi... Không phải do công đức." (Kt. Rô-ma 3:24, Ê-phê-sô 2:8-9)	"Khi chúng ta còn là tội nhân thì Chúa Cứu Thế đã chết thay cho chúng ta." "Vi Chúa Cứu Thế đã chết cho tội lỗi một lần đầy đủ cả... để đem anh chị em đến với Thượng Đế." (Kt. Rô-ma 5:8, I Phê-rô 3:18)	"Hãy ăn năn và tin nhận Phúc Âm." "Hãy tin Chúa Giê-su, thì ông và cả gia đình ông sẽ được cứu." (Kt. Mác 1:15, Công-vy 16:31)

Sự sống vĩnh cửu là nhìn biết Cha, Thượng Đế chân thật duy nhất và nhận biết Chúa Cứu Thế Giê-su là Đấng Cha sai đến. (Giăng 17:3)